SAFETY FLASH 23-83: AFLEIDING

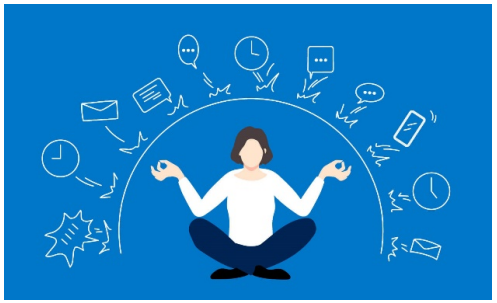
Afleiding is overal om ons heen. Meestal kunnen we dit goed beheersen, maar het gevaar dreigt dat we niet alert op onze acties of de omgeving zijn. Dit kan weer ernstige gevolgen hebben voor de veiligheid.

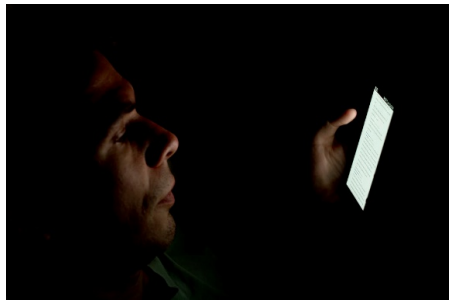
GOOD PRACTICE

- ✓ Gebruik technologie om te helpen bij navigatie en communicatie, maar zorg ervoor dat het geen bron van afleiding wordt. Zet bijvoorbeeld de telefoon op 'stil' op drukke verkeersgebieden.
- ✓ Draag taken over waar dat kan.
- ✓ Leid elkaar niet af en spreek elkaar hierop aan als het wel gebeurd.
- ✓ Neem regelmatige pauzes. Rust regelmatig even uit om uw geest op te frissen.
- ✓ Houd de werkruimte schoon en georganiseerd. Rommel kan een belangrijke bron van afleiding zijn.
- ✓ Plan uw reis (en andere activiteiten) van tevoren. Hierdoor kunt u zich concentreren op de taak die voorhanden is in plaats van u zorgen te maken over de volgende stap.

BAD PRACTICE

- x Multitasking. Meerdere taken tegelijk proberen uit te voeren kan tot fouten leiden. Concentreer u op één taak tegelijk.
- x Vermoeidheid negeren. Het negeren van tekenen van vermoeidheid kan leiden tot afleiding en fouten.
- x E-mailmeldingen en pop ups aan laten staan op de apparaten die u in de stuurhut gebruikt.
- x (Telefoon) gesprekken voeren tijdens het manoeuvreren.
- x Niet op tijd eten en drinken.





ACTIEVRAGEN

- Hoe kunt u uw tijd en taken beter beheren om multitasking te voorkomen?
- Hoe kunt u ervoor zorgen dat technologie het werk ondersteunt en niet een bron van afleiding wordt?

Disclaimer: De informatie in dit document is met de hoogst mogelijke nauwkeurigheid opgesteld. Echter, het Platform Zero Incidents en haar deelnemers kunnen op geen enkele wijze aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud ervan. Het overnemen van maatregelen, suggesties, waarschuwingen, etc., dient daarom altijd vooraf gegaan te worden door een eigen afweging en risicobeoordeling. Het verspreiden van dit document onder derden is toegestaan mits dit in de originele vorm plaatsvindt.